

## Datos sobre el manganeso



Legumbres son una buena fuente del manganeso.

### ¿Qué es el manganeso? ¿Para qué sirve?

El manganeso es un mineral que necesita el organismo para mantenerse sano. El organismo usa el manganeso para producir energía y proteger las células. El organismo también necesita manganeso para fortalecer los huesos, para la reproducción, la coagulación sanguínea y para mantener un sistema inmunitario sano.

### ¿Cuánto manganeso necesito?

La cantidad de manganeso que necesita depende de su edad y sexo. Las cantidades diarias promedio recomendadas aparecen a continuación en miligramos (mg).

<b>Etapa de la vida</b>	<b>Cantidad recomendada</b>
Del nacimiento a los 6 meses	0.003 mg
Bebés de 7 a 12 meses	0.6 mg
Niños de 1 a 3 años	1.2 mg
Niños de 4 a 8 años	1.5 mg
Niños de 9 a 13 años	1.9 mg
Niñas de 9 a 13 años	1.6 mg
Hombres adolescentes de 14 a 18 años	2.2 mg
Mujeres adolescentes de 14 a 18 años	1.6 mg
Hombres adultos	2.3 mg
Mujeres adultos	1.8 mg
Mujeres y adolescentes embarazadas	2.0 mg
Mujeres y adolescentes en periodo de lactancia	2.6 mg

### ¿Qué alimentos son fuente de manganeso?

Muchos alimentos contienen manganeso. Puede obtener las cantidades recomendadas de manganeso consumiendo una variedad de alimentos como:

- granos integrales, como arroz integral, avena y pan integral
- almejas, ostras y mejillones
- frutos secos, como avellanas y nueces
- legumbres, como soja y lentejas
- verduras de hoja, como espinaca y col rizada
- algunas frutas, como piña y arándanos
- té
- muchas especias, como pimienta negra

### ¿Qué tipos de suplementos dietéticos de manganeso hay?

El manganeso está disponible en muchos multivitamínicos/multiminerales y otros suplementos dietéticos. Los suplementos contienen muchas formas de manganeso, como sulfato de manganeso y aspartato de manganeso. Los científicos no saben si una

## 2 • DATOS SOBRE EL MANGANESO

forma de manganeso en suplementos es mejor que cualquier otra forma.

### ¿Estoy obteniendo suficiente manganeso?

La mayoría de las personas en los Estados Unidos obtiene suficiente manganeso de los alimentos que consume.

### ¿Qué pasa si no obtengo suficiente manganeso?

La deficiencia de manganeso es muy poco común en los Estados Unidos. Una deficiencia puede causar lo siguiente síntomas:

- huesos débiles y bajo crecimiento en los niños
- erupciones cutáneas y pérdida del color del cabello en hombres
- cambios en el estado de ánimo y dolores premenstruales más fuertes de lo normal en las mujeres

### ¿Cuáles son algunos de los efectos del manganeso en la salud?

Los científicos están estudiando el manganeso para determinar cómo afecta la salud. He aquí varios ejemplos de lo que ha demostrado esta investigación.

#### Salud ósea

Una persona necesita manganeso en combinación con otros minerales y vitaminas para una formación ósea sana. Sin embargo, se necesitan más investigaciones para comprender el papel del manganeso en el mantenimiento o la mejora de la salud ósea.

#### Diabetes

Una persona necesita manganeso para ayudar a descomponer los almidones y azúcares que consume. Sin embargo, se desconoce su efecto en el riesgo de desarrollar diabetes. Se necesitan más investigaciones para comprender si el manganeso juega un papel en el desarrollo de la diabetes.

### ¿Puede el manganeso ser nocivo?

Los estudios no han demostrado que el manganeso que se encuentra en los alimentos sea nocivo. Sin embargo, algunas personas han desarrollado toxicidad por manganeso por consumir agua que contiene altas concentraciones de manganeso. Otra causa de toxicidad por manganeso es por inhalar grandes cantidades de polvo de manganeso de trabajos de soldadura o minería.

Los síntomas de toxicidad por manganeso incluyen temblores, espasmos musculares, problemas de audición,

obsesión, insomnio, depresión, inapetencia, dolor de cabeza, irritabilidad, debilidad y cambios en el estado de ánimo.

Las personas no deben sobrepasar los límites superiores para el manganeso proveniente de los alimentos, las bebidas o los suplementos dietéticos a menos que su proveedor de atención médica les indique que lo hagan.

Los límites superiores diarios para el manganeso se enumeran a continuación.

Edades	Límite superior
Del nacimiento a los 6 meses de edad	No se ha determinado
Bebés de 7 a 12 meses	No se ha determinado
Niños de 1 a 3 años de edad	2 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	3 mg
Niños de 9 a 13 años de edad	6 mg
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	9 mg
Adultos	11 mg
Adolescentes embarazadas o en periodo de lactancia	9 mg
Mujeres adultas embarazadas o en periodo de lactancia	11 mg

### ¿Existen interacciones con el manganeso que deba conocer?

Se desconoce que el manganeso interactúe o interfiera con algún medicamento.

Informe a su médico, farmacéuta y otros proveedores de atención médica sobre cualquier suplemento dietético y medicamentos recetados o de venta libre que toma. Ellos le dirán si los suplementos dietéticos podrían interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podrían interferir con la forma en que su organismo absorbe, usa o descompone los nutrientes, como el manganeso.

### El manganeso y la alimentación saludable

Según las Guías alimentarias para los estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*) del gobierno federal, las personas deben obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otras sustancias beneficiosas para la salud. En algunos casos, consumir alimentos fortificados y suplementos dietéticos podría aportar nutrientes que, de lo contrario, no se consumirían en las cantidades mínimas recomendadas. Si desea obtener más información acerca de las formas de mantener una dieta saludable, consulte *Dietary Guidelines for Americans* y el sistema de orientación sobre alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, MiPlato.

## ¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

### Advertencia

La información contenida en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye la asesoría médica. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx>.

Última actualización: 8 de octubre de 2019